

LE DIABETE

DEFINITION

C'est un taux élevé de sucre dans le sang. Cette anomalie est due à une insuffisance d'insuline.

LES CAUSES/

Notre style de vie a beaucoup changé depuis un siècle; le stress, la sédentarité, les fast food, le surpoids etc... sont autant de facteurs de risque de faire du diabète. A ces causes, un facteur génétique peut être associé.

LES COMPLICATIONS:

- Atteinte du cœur et des artères
- atteinte des yeux et de la rétine
- atteinte des dents et des gencives
- atteinte des reins.

Ces complications évoluent dans le temps silencieusement et peuvent amener de graves conséquences.

LA PREVENTION/

Avoir une vie saine, faire du sport, avoir une alimentation équilibrée et suivre les conseils du médecin.

LE CHOLESTEROL

DEFINITION/

Le cholestérol est une molécule indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. On en a besoin pour vivre. Il contribue à la fabrication d'hormones et de vitamine D et participe à la digestion des graisses.

Il existe deux cholestérol: le bon et le mauvais:

- LE BON CHOLESTEROL : HDL. Un taux élevé de HDL prouve que l'organisme sait gérer le cholestérol et l'élimine bien
- LE MAUVAIS CHOLESTEROL: LDL. Il s'accumule dans les artères et peut provoquer des problèmes cardiovasculaires

LES CAUSES DU MAUVAIS CHOLESTEROL (LDL)

- un surpoids ou une obésité
- du diabète
- un manque d'activité physique